

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	2 Creme de curgete 7V;12V	3 Sopa de brócolos 7V;12V	4 Sopa de couve coração e grão-de-bico 7V;12V	5 Sopa de nabiças 7V;12V	6 Creme de cenoura 7V;12V
Prato	Favas estufadas com cenoura e feijão verde 12V	Lentilhas guisadas com cenoura 12V	Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa 12V	Chili de soja 6;1V;8V;11V;12V	Massa espiral com cenoura, lentilhas, cogumelos e alho francês 1;6V;10V;12V
Sobremesa	Esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 494 Lip: 7,0 Prot: 31,1 HC: 66,8	Arroz Branco 12V Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 601 Lip: 11,9 Prot: 19,1 HC: 67,2	Alface, tomate e pepino Gelatina de origem vegetal Kcal: 473 Lip: 7,3 Prot: 17,4 HC: 72,8	Arroz Branco 12V Alface, beterraba e couve roxa Fruta da época Kcal: 563 Lip: 11,6 Prot: 25,4 HC: 71,1	Milho, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 566,1 Lip: 8,9 Prot: 22,1 HC: 89,1
Sopa	9 Creme de abóbora 7V;12V	10 Sopa de ervilhas 7V;12V	11 Creme de legumes (cenoura, curgete e alho francês) 7V;12V	12 Sopa de couve coração 7V;12V	13 Sopa Camponesa 7V;12V
Prato	Almôndegas de vegetais estufadas com ervilhas 6;1V;2V;3V;4V;7V;12V;14V	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) 12V	Massa espiral estufada com cenoura, ervilha e feijão verde 1;6V;10V;12V	Salada de feijão frade, batata, cenoura e curgete 12V	Ratatui guisado com ervilhas, massa e cogumelos 1;6V;10V;12V
Sobremesa	Massa espiral cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 457 Lip: 7,3 Prot: 16,3 HC: 66,0	Arroz de açafrão 1V;10V;12V Couve roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 538 Lip: 11,4 Prot: 18,4 HC: 47,1	Alface, beterraba e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 490 Lip: 7,3 Prot: 18,8 HC: 73,7	Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 631 Lip: 15,1 Prot: 25,1 HC: 103,5	Couve Roxa, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 462 Lip: 7,4 Prot: 19,5 HC: 67,0
Sopa	16 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	17 Sopa de brócolos 7V;12V	18 Creme de curgete e feijão branco 7V;12V	19 Sopa de alface 7V;12V	20 Sopa de couve coração 7V;12V
Prato	Arroz de favas com cenoura 12V	Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura e cebola) 1;6V;10V;12V	Salada de batata, cenoura, feijão verde, milho, ervilha, cebola e salsa 12V	Arroz de feijão catarino, milho, cogumelos, couve e cenoura 12V	Massa espiral com feijão catarino estufado, milho e cenoura 1;6V;10V
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 553 Lip: 7,2 Prot: 21,0 HC: 56,9	Pepino, milho e couve roxa Fruta da época Kcal: 549 Lip: 9,7 Prot: 20,8 HC: 85,1	Alface, cenoura ralada e pepino Fruta da época Kcal: 495 Lip: 7,4 Prot: 18,4 HC: 76,0	Alface, beterraba e tomate Fruta da época Kcal: 343,9 Lip: 5,9 Prot: 15,4 HC: 49,4	Milho, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 484 Lip: 7,9 Prot: 16,1 HC: 77,2
Sopa	23 Creme de cenoura e abóbora 7V;12V	24 Sopa de couve lombarda 7V;12V	25	26 Creme de feijão verde 7V;12V	27 Sopa de espinafres com grão-de-bico 7V;12V
Prato	Soja estufada com legumes (cenoura e couve) 6;1V;8V;11V;12V	Salada de batata, grão-de-bico, cebola, couve coração e cenoura 12V	FERIADO DIA DE NATAL		Arroz Primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos 12V
Sobremesa	Esparguete cozida 1;6V;10V Alface, tomate e pepino Fruta da época Kcal: 522 Lip: 7,4 Prot: 32,0 HC: 67,0	Couve roxa, cenoura ralada e pepino Gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V Kcal: 451 Lip: 8,2 Prot: 18,0 HC: 67,8			Alface, tomate e milho Fruta da época Kcal: 560,0 Lip: 7,8 Prot: 20,7 HC: 60,8
Sopa	30 Creme de ervilhas 7V;12V	31 Sopa de espinafres 7V;12V			
Prato	Arroz de milho com couve lombarda e alho francês 12V	Massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos 1;6V;10V;12V			
Sobremesa	Alface, tomate e cenoura ralada Fruta da época Kcal: 444,0 Lip: 7,0 Prot: 12,0 HC: 48,0	Pepino, couve roxa e tomate Fruta da época Kcal: 639,0 Lip: 8,4 Prot: 32,4 HC: 94,2			

NOTA: A refeição será composta também por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

ALÉRGENIOS - Lista de alérgenos de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:

1-Cereais que contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

*V pode conter VESTÍGIOS

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.